

## Mantener la motivación para mantenerse activo

**La actividad física es una excelente manera de que los adultos mayores obtengan beneficios sustanciales de salud y mantengan su independencia.**

Para convertir la actividad física en un hábito rutinario, escoja actividades y ejercicios que sean divertidos, que lo motiven y que lo mantengan interesado.

**Siga haciéndolo.** Si usted logra seguir una rutina de ejercicio o de actividad física por lo menos por 6 meses, es una buena señal que está en camino de convertir la actividad física en un hábito rutinario. Escoja actividades que:

- Puede hacer sin peligro y correctamente
- Sean económicas
- Incluyen a parientes y amigos

**Que sea algo positivo.** Establezca metas realistas, verifique su progreso con regularidad y celebre sus logros. Esto le ayudará a mantenerse en su camino.

**Mantenga la vista fija en la recompensa.** Enfóquese en los beneficios de hacer ejercicio y actividad física con regularidad:

- Más facilidad para hacer las tareas diarias
- Más energía para hacer las cosas que más disfruta
- Mejor salud

**Mantenga un récord de su progreso.** La mejor manera de mantenerse motivado es medir y celebrar sus logros. Usted puede encontrar formularios fáciles de usar en el sitio web de **Go4Life**. Use esos formularios para:

- Llevar un récord de su actividad física
- Encontrar nuevas maneras de aumentar su actividad física

### *Un pequeño consejo*

Trate de hacer un contrato con un amigo en el que acuerdan convertirse en personas físicamente activas. Eso les puede ayudar a ambos a cumplir el compromiso de mantenerse activos.

### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.

